



Hähnchen-Piccata mit Spinat-Nudeln und Basilikum-Tomaten-Salat



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Parmesan, gerieben	40 g
Eier	4 St.
Weizenmehl, Type 405	6 EL
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Strauchtomaten	2 St.
Basilikum, frisch	30 g
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Olivenöl	3 EL
Honig	1 EL
Öl	5 EL
Tagliatelle, frisch	500 g
Schlagsahne	150 g
Blattspinat	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Alufolie

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und flach halbieren, sodass 6 gleich große flache Schnitzel entstehen. Anschließend rundherum salzen.
2. Parmesan in einer Schüssel mit Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer, Paprika glatt verrühren. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen.
3. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter und feineren Stiele fein hacken. In einer Schüssel Balsamico, Olivenöl und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Tomaten und Basilikum untermischen.
4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 3 Hähnchen durch die Parmesanmasse ziehen und das Fleisch in der Pfanne von jeder Seite ca. 1–2 Min. goldgelb anbraten. Anschließend das Hähnchen auf einem Stück Aluminiumfolie bis zum Anrichten gar ziehen lassen. Mit den übrigen Hähnchenschnitzeln genauso verfahren.
5. In der Zwischenzeit die Tagliatelle im sprudelnden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen, die Nudeln in ein Sieb abgießen und ca. 1 Tasse vom Kochwasser

zurückbehalten.

6. Im selben Topf die Schlagsahne aufkochen, Spinat hinzufügen, gut verrühren, ca. 1 Min. garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas vom zurückbehaltenen Tagliatelle-Kochwasser hinzufügen.

7. Tagliatelle unter den Spinat mischen und die Spinat-Nudeln auf Teller verteilen. Das Hähnchen-Piccata darauf anrichten und mit dem Basilikum-Tomaten-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lege die Hähnchenbrust flach auf ein Schneidebrett, lege eine Hand flach darauf und schneide das Hähnchen vorsichtig parallel zur Hand in zwei Hälften. So gelingt dir das Halbieren schön gleichmäßig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1089 kcal		
Kohlenhydrate	109 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	61 g	Fette	44 g